

保健だより 7月



令和5年7月

照りつける日差しがまぶしい季節になりました。直射日光を避ければ、体感温度は少し下がります。日陰を上手に利用して少しでも涼しく過ごす工夫をしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 生徒保健委員会

外出先で急変?! 天気予報で危機回避

キャンプや海水浴、旅行など出かける機会が増える時季ですが、厳しい暑さだけでなく、急な大雨や突風、落雷、竜巻などが発生することがあります。思わぬ災害、ケガや事故の元にもなり得る自然の猛威。事前に防ぐことはできませんが、情報を知っておけば『備え』ができ、危険を避ける・被害を抑えることにつながります。特に出かける予定があるときは、事前に天気予報をチェックしておくことをお勧めします。



「天気予報って当たるの?」と疑問に思うかもしれませんが、気象庁によると、夕方に発表される翌日の予報(東京地方の降水の有無)の的中率は85%を超えとか。民間の気象予報会社による予測も発達し、携帯やスマホで手軽に見られます。

天気が変わりやすい場所でのレジャーや台風接近時などには、予報に合わせて行動予定を決定(変更)することも必要です。楽しく安全に過ごすために情報を効果的に活用したいものです。

冷たい → 痛い! アイスワーム頭痛

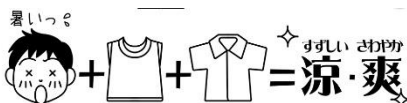
アイスクリームやかき氷がいつそうおいしく感じられる季節。体調を崩さないよう、食べ過ぎには注意したいですね。ところで、こうした冷たいものを一気に食べると、頭がキーンと痛くなることがあります。この現象には「アイスクリーム頭痛」という正式な名前が付けられています。

- ・急に食べることで脳に誤った情報が伝わる
- ・頭の中の血管で一時的に軽い炎症が起こる

という2つの原因があると言われています。ただし、痛みは続かず、長くても5分くらいで治まります。体に悪い影響が残ることもありませんが、痛くならないようにゆっくりと味わって食べるほうがいいかもしれませんね。



暑い時こそ肌着のフシギ



いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日差し、高い気温と湿度。少しでも涼しく過ごしたい!

そこで、あなたは普段肌着をつけていますか? 「一枚でも少ない方が涼しいから着ていない」という人、実は損をしています。肌着を付けていると、汗を吸ってくれるので、つけないときに比べて、体と服の間の湿度を下げるができるため涼しく感じられます。また、汗によるべたつきが、抑えられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、清潔に保つこともできるのです。汗には、体の熱を冷ます役割がありますが、肌着をつけることで、その効果をアップすることができるのです。暑いとき「こそ」肌着、おすすめですよ!!

早起きのススメ

いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思っていないですか? でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリと目覚めます。体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠たくなるという生活リズムも身に付きます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、爽やかな朝の時間を楽しみましょう。



★西高祭★

『みんなで考えよう!』

荷物の重さによる体への負担軽減と事故防止対策』

私たち保健委員会は今回の西高祭で、「荷物の重さによる負担軽減と事故防止対策」について、3年生の保健委員と有志による動画で発表を行いました。

動画の中で、「教室内に教科書を置いて帰ること」を提案しました。その理由として、

①教科書を置いて帰ることで荷物が軽くなり、体への負担が減り、体調不良を訴える生徒が減るのではないかと考えるからです。

②登下校の際、荷物が重いためバランスを崩し、自転車で転倒しそうになったり、事故にあう危険が減るのではないかと考えるからです。

今後も生徒会や先生方と相談し、荷物の重さによる体への負担軽減の対策を考えますが、みなさんもいいアイデアがあればぜひ提案してください。

冷やしすぎはNG! 冷房病



冷房病(または「クーラー病」)という言葉は、みなさんも一度は聞いたことがあるのではないかと思います。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることをしています。

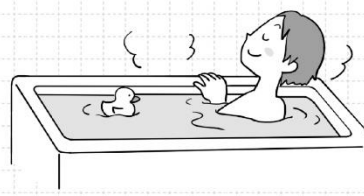
◎主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、下痢、便秘、月経不順、食欲不振など



◎対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さく
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる



教育相談室の利用について

スクールライフアドバイザーの今井弥生先生の相談日をお知らせします。生徒はもちろん、保護者の相談もOKです!!一人で抱え込まずに、誰かに話を聞いてもらうだけで気持ちが軽くなることもあります。話してみませんか?? 秘密は守ります。

〈日にち〉20日・27日 毎週木曜日

〈時間〉12:00~18:00

〈場所〉本館4階 教育相談室

〈電話〉0897-43-7667

*電話で予約ができます。



あなどれない… 虫刺され

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時期。あせもや日焼けなど、しっかりと対策が必須ですが、中でも要注意なものとしてあげられるのは『虫刺され』です。蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいるかもしれません。虫刺され対策の第一は当然、刺されないようにすることです。特に山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には、長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの対策を。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。もし刺されてしまったら、幹部をむやみに触ったり、かいたりしないことも大切。症状が強いときには水道の流水で洗って冷やし、早めに皮膚科で受診しましょう。



保健室からのお知らせ

- ・検診結果で受診が必要と言われた生徒は、保護者と相談し、夏休みの間に医療機関を受診するようにしましょう。また、受診結果を担任に提出してください。
 - ・夏休み中、学校管理下でけがをし、医療機関を受診した場合は、保健室まで申し出てください。医療費請求ができます。
 - ・使い捨てコンタクトレンズの空ケースの回収状況は、15.3Kgでした。(7月14日現在)
- 引き続きよろしくお願いいたします。

